

NO GUTS NO GLORY! Rules

2-4 玩家 | 年龄: 13+ | 20-40 分钟

内容:

- 56 张扑克牌。4 张代币菜单/快速启动卡。
- 6 个代币。1 个定制骰子。1 张规则表。
- 1 份 MicroBite 问题清单

概述和游戏目标

死于腹泻，我甚至不想我的敌人遭遇这种命运。

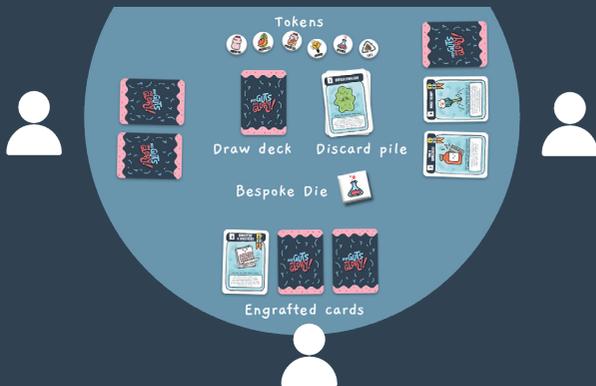
在 No Guts No Glory! 中，玩家们需要通过定植有益菌来促进肠道健康，并运用各种科学和伪科学的方法，来避免这种悲剧的发生。可惜的是，幸存者只有一个！那会是你吗？

栖息在肠道等微环境里的微生物群落被称为微生物群。细菌要想融入肠道菌群 (ENGRAFT) 并发挥持久作用，就必须存活足够长的时间，以免被排出体外并冲入马桶！

通过收集更多卡片来制定策略，每张卡片都包含一个独特的 MicroBite (一则短小精悍的微生物群资讯或知识)，但只有 ENGRAFTED 的卡片才会会计入最终得分。最终获得最高 ENGRAFTMENT POINTS 的玩家获胜并活下来讲述这个故事，而其他玩家则会葬身于自己的粪便中！

游戏设置

- 每位玩家获得一张代币菜单/快速入门卡以供参考。
- 骰子、代币、抽牌堆和弃牌堆应放置在所有玩家都能触及的中央 (参见下图)。
- 无论卡牌正面朝上还是反面朝下，玩家将已 ENGRAFTED 的卡牌放在桌面上，以便所有其他玩家都能看到已定植的卡牌数量。



开始游戏

- 谁最后拉屎谁先走！然后顺时针定玩家轮流玩的顺序。
- 洗牌并面朝下发牌。第一位玩家获得3张牌；第二位玩家获得4张牌；第三位玩家获得5张牌；第四位玩家获得6张牌。
- 将剩余的牌面朝下放在桌子中央，连同6个代币和1个骰子一起。
- 拿出你的牌，看看命运会给你带来什么！

ENGRAFTING: 益生元、合生元或研究代币允许您从手牌中取出卡牌并将其放置在桌面上，从而进行定植 (engraft)。已定植的卡牌将根据标记面朝上/面朝下放置。奖励分数取决于游戏结束时定植更多卡牌的玩家。参见“游戏结束与计分”部分。

玩游戏

A. 掷骰子

开始你的回合，掷骰子并领取匹配的代币。决定是继续掷骰子还是停止。

注意: 如果您决定停止，另一位玩家可以通过打出“Chase a Trend”卡来强迫您继续滚动！

如果您选择继续掷骰子，请领取与新掷出的点数匹配的代币。但是，如果您掷出的点数与已有的代币匹配，则您的回合结束，您将失去所有代币。您可以从牌堆中抽取一张牌，然后由下一位玩家开始他的回合。

注意: 您可以通过玩“Diarrhea”或“Fact-Check”卡来弥补自己的坏运气！

决定停止掷骰子后，你可以继续使用你的代币并打出你的牌！

如果您成功获得全部 6 个代币，即可照常完成您的回合，并获得一个红利回合，投掷最多 3 次骰子。即使牌堆里的牌已经发完，游戏结束，您仍然可以投掷最多 3 次，尝试获得益生元或合生元代币，进行最后的 ENGRAFTING。

B. 使用代币

如果您获得 Epiphany 代币，请将其兑换为一个未被领取的代币。其他代币的使用顺序则不限 (参见代币简介)。游戏过程中，须将每个使用过 (完成兑换) 的代币放回中央。您必须在回合结束前使用所有代币。

扫描观看操作方法视频



代币简介



用“Epiphany” (顿悟) 兑换任何未领取的代币即可开始使用代币。如果所有 6 个代币都已被领取，“顿悟”将无效，但您将获得一次额外回合！

人们有时会受到启发，尝试新方法来自改善肠道健康，但请先咨询您的医生！



从牌堆中抽取最多 2 张牌并将其添加到你的手牌中。牌张数越多，游戏策略和得分选择也越多。

益生菌 (Probiotics) 是一种微生物，据称摄入适量有益于健康。然而，我们摄入的大部分益生菌都会经过肠道，最终以粪便的形式排出。



抽一张牌，从列表中询问相应的 MicroBite 问题。答对的玩家可以 engraft 任意一张牌，牌面朝上。每定植一张牌，玩家可以抽一张牌或 engraft (牌面朝下) 一张牌。玩家应通过举手示意，选择 1 至 3 个选项来回答 MicroBite 问题。

微生物组科学正在快速发展，突破性的发现可以带来巨大的进步。然而，它通常相当复杂，难以理解，并且并非适用于所有人。

c. 牌的性质和玩法

- 你可以在你的回合中打出手牌，但不能打出在同一回合获得的牌。不过，这些牌仍然可以被定植。例如，如果你使用 Synbiotics 代币时并抽出一张“Conviction & Consistency”牌，你只能在之后的回合打出这张牌，但也可以在当前回合将其定植。
- “Chase a Trend”，“Antibiotic-Depleted Gut”和“Biofilm Stabilized”卡牌会在你回合之外对其他玩家使用。这些卡牌可以让你扰乱他人的策略或牌局，也可以让你保护自己免受攻击！所有其他卡牌只能在你的回合内，在你停止掷骰子后随时使用 (具体卡牌操作请参见背面的卡牌指南)。
- 一旦打出手中的一张牌，就当丢弃论，不得再使用。
- 您可以打出，保留或定植的卡牌数量没有限制。

注意: 如果你无法通过获得积分来获胜，那就通过“Phage Therapy”来破坏他人，夺走他们珍贵的定植卡牌吧！虽然你不会交到任何朋友，但嘿，高处不胜寒！



将最多两张卡牌从手牌中朝下移到桌面 (Engraft)，即可进行定植。你可以随时查看它们，制定制胜策略！

益生元 (Prebiotics) 是我们无法消化的复合碳水化合物，但可以被有益的肠道微生物消化和利用。



从牌堆中抽取最多 1 张牌，并将最多 1 张牌面朝下定植 (Engraft)。

合生元 (Synbiotics) 是益生元和益生菌的组合。据信它们可以促进有益细菌的定植。



指向任意玩家手牌，即可窃取该牌。如果受害者持有 Antibiotic-Depleted Gut 或 Biofilm Stabilized 牌，则此操作可能会被阻止。

Fecal Microbiota Transplants (F.M.T.) 是指将共生菌重新定植肠道，以逆转艰难梭菌等病原体的定植。健康捐赠者的粪便在被移植到接受者的大肠之前，通常会通过结肠镜检查进行病原体筛查。

游戏结束与计分

- 当牌组用完并且当前玩家完成其回合时，游戏结束。
- 玩家将掉所有剩余手牌，并展示已定植的牌进行计分。所有已定植的牌请保留在桌面上，直至决出胜负。
- 比较每种类型的牌张数量，并根据牌张数量 (牌张数量越多，积分越多) 按照牌张右上角的积分系统进行分配。如果同类卡数与其他玩家相同，则每位玩家少得一分。例如，如果您拥有的“Chase a Trend”牌张数量最多，您将获得该类型牌张的 4 分，但如果与其他玩家相同，则每位玩家只能获得 3 分。
- 每张“Diarrhea”卡值 1 分。
- 计算点数以确定获胜者。如果平局，卡牌多样性最高的玩家获胜！多样性指的是不同类型的卡牌数量。如果仍然平局，则拥有更多卡牌的玩家获胜。如果仍然平局，则拥有更多卡牌的玩家获胜。

拥有更加多样化和丰富的微生物群拥有更加多样化和丰富的微生物群使肠道微生物群更有弹性并使肠道微生物群更有弹性，并希望阻止你拉裤子！希望能阻止你拉裤子！

CARDS OF THIS TYPE



CARD ACTION

UNIQUE MICROBITE



ENGRAFTMENT POINT SYSTEM

MICROBITE QN#



玩“Diarrhea”牌来重新掷出一个不利的骰子——你可能会幸运,也可能不会! 每张“Diarrhea”牌在定植后都值1分。

注意:“Diarrhea”牌不能对其他人使用。

在现实生活中, 过量服用益生菌或益生菌可能会引发腹泻、便秘或腹胀!

在做出令人后悔的事情之前, 应该谨慎核查事实! 打出这张牌可以取消一次糟糕的掷骰, 并继续游戏, 就像你选择停止掷骰一样——除非有人打出“Chase a Trend”牌强迫你重新掷骰!

注意:“Fact-check”牌不能用于其他人。

要真正改变的关键在于规律的作息! 使用这张卡牌时, 将其塞入你的一个代币下方, 即可使该代币的使用次数翻倍。例如, 与 F.M.T. 代币一起使用时, 你可以对同一个人或两个不同的人使用这个代币两次。你不能在同一个代币上使用多张“C&C”卡牌, 但可以在每个回合中将它们分别用于不同的代币。

我们常常会被花哨的广告所迷惑, 被炒作所蒙蔽! 如果有人决定停止掷骰子, 立即打出此卡, 对手就会被强制额外掷一次骰子。强制掷骰子后, 他们的回合将正常进行——如果他们运气好的话!



市面上各种保健品声称有各种功效, 但它们真的有效吗? 打出这张牌, 获得一次掷骰子的机会, 从而有50%的几率从弃牌堆中选择一张牌。做出知情选择吧! 如果还是抽到这张牌, 您可以破例立即打出这张牌, 因为游戏规则不允许玩家打出当前回合获得的牌, 或者选择将其留在手上。

与药物不同, 保健品无需提供有效证明!

噬菌体精妙精准, 甚至可以消灭已定植的细菌! 打出这张牌可以强制你选择的受害者弃掉所有符合你指定的已定植卡牌。除非定植卡牌正面朝上, 否则你只有在选择后才知道受害者是否定植了你心目中的卡牌类型。被“杀死”的卡牌会进入弃牌堆。请注意, 你的受害者可能会阻止或逆转你的攻击

噬菌体是只感染特定细菌的病毒, 甚至可能杀死已定植的细菌!

这肚子里什么都值得偷! 如果其他玩家试图偷/干掉你的牌, 你可以打出这张牌来阻挡, 并从牌堆里收集最多两张牌。

抗生素可以帮助清除细菌感染, 但不幸的是, 我们的肠道菌群也会受到影响, 可能导致抗生素相关性腹泻。仅在医生认为必要时才服用抗生素。

你的微生物被生物膜基质“粘合”在一起, 哪儿也去不了! 打出这张牌可以逆转从 F.M.T. 代币出现时引起的偷取行动, 或逆转从“Phage Therapy”卡牌中受到击杀的行动。然而, 这种逆转偷取/击杀也可能被其他玩家阻止!

生物膜包含嵌入细胞外基质的不同微生物, 这些基质将它们附着在表面并保护它们免受攻击!

Acknowledgements

The game creators would like to thank our NUS colleagues from the Department of Microbiology & Immunology, Yong Loo Lin School of Medicine, and the Department of Psychology, Faculty of Arts and Social Sciences, for developing and refining the game with us, especially Russell Lee, Lee Li Neng and Goh Lih-Ing. Game art was produced by Pencil Party Studio and graphic design by Capital Gains Studio. This game was inspired by “Trash Pandas”, invented by Lisa and Michael Eskue, and published by Gamewright (Gamewright.com).

Feedback, Suggestions and Learning

In addition to being loads of fun, this game is useful as a microbiology teaching and learning tool. Scan to find out more! You may also give feedback and make suggestions here.

Connect with us

<https://medicine.nus.edu.sg/mbio/>
 @nusmicroimmuno
 nus-microbiology-immunology



Department of Microbiology
 Yong Loo Lin School of Medicine